

Gesundheitskurse & Präventionskurse in deiner Nachbarschaft

Mach mit bei meinen zertifizierten Präventionskursen (§ 20 SGB V) Cardio-Fitness oder Rückenfit im Bewegungsraum in der Idsteiner Straße 91! Du tust etwas für deine Gesundheit, während deine Krankenkasse einen Großteil der Kursgebühren erstattet.

Kursangebot



Cardio-Fitness

- ✓ Ab Montag, 15.01.24, von 18:20 bis 19:20 Uhr
- ✓ 10 Einheiten á 60 Minuten
- ✓ energiegeladenes Herz-Kreislauf-Training, das eure Ausdauer und Fettverbrennung ankurbeln wird



Rückenfit

- ✓ Ab Montag, 15.01.24, von 19:30 bis 20:30 Uhr
- ✓ 10 Einheiten á 60 Minuten
- ✓ gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Haltung

bis zu 100% Erstattung
durch Krankenkasse



Weitere Infos und Anmeldung unter
jabi-gesundheitskurse.de